

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan temuan penelitian yang telah peneliti lakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Penerapan model pembelajaran *small-sided futsal games* lebih efektif digunakan untuk membuat lebih banyak siswa melakukan aktivitas jasmani dibandingkan dengan model pembelajaran *full-sided games* dalam pembelajaran pendidikan jasmani berdasarkan jumlah waktu aktif belajar siswa.
- 2) Model pembelajaran *small-sided futsal games* dan *full-sided games* memiliki pengaruh terhadap aktivitas jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena dapat mendorong siswa untuk aktif bergerak. Sedangkan perbandingan intensitas model pembelajaran *small-sided futsal games* dan *full-sided games* terhadap aktivitas jasmani tidak signifikan secara statistik.

5.2 Implikasi

Peneliti ini telah menunjukkan bahwa model pembelajaran sangat penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai salah satunya yaitu mampu membuat siswa aktif melakukan aktivitas jasmani selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, penggunaan model pembelajaran haruslah diperhatikan oleh seorang guru untuk menghasilkan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, efektif, dan efisien khususnya pada cabang olahraga permainan Futsal.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

- 1) Untuk guru, harus dapat mengembangkan dan mengoptimalkan model pembelajaran yang sesuai dengan situasi dan kondisi saat itu, sehingga dapat tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal, khususnya siswa aktif melakukan aktivitas jasmani. Selain itu, intensitas denyut nadi dengan

menggunakan kedua model tersebut terlalu tinggi, sehingga guru harus lebih teliti dalam memodifikasi pembelajaran atau menambah waktu istirahat siswa.

- 2) Untuk siswa, hendaklah belajar dengan giat dan tidak takut untuk melakukan aktivitas gerak karena permainan dalam pembelajaran PJOK sangatlah seru.
- 3) Untuk peneliti selanjutnya, perlu adanya alat ukur yang lebih modern agar hasil penelitian yang didapatkan lebih maksimal.